

千田福祉会館だより

11月号



令和3年10月25日発行
千田福祉会館

住所：江東区千田21-18

電話：03 (3647) 0108 HP

運営：株式会社マミー・インターナショナル
〈ホームページアドレス〉

<https://www.mommy-senda.com>



少しづつ寒くなり秋が深まってまいりました。福祉会館では**毎日ラジオ体操**を行っています。体力維持に、また体をほぐすため一緒に参加してみませんか。

時間：10時40分～ 毎日 千田はラジオ体操第一、第二とやっています!!

日	月	火	水	木	金	土
	1 ★英会話クラブ 午前クラス10:00 午後クラス13:30 ●民踊 (自主練習) 13:30 (お風呂休み)	2 ▲スカット! ポール 10:00 ▲ぬり絵タイム 10:00 ◇PCサークル 13:30 ▲手芸活動 14:00	3 文化の日	4 ★パソコン初級者 午前クラス10:00 午後クラス13:30 ◎午後の軽体操 14:00	5 ★茶道 10:00 ★パソコン 中級者 13:30 ★俳句(自習) 13:30 ▲輪踊り 13:30	6 ★書道 10:00 ▲出前刃物砥ぎ 12:30
7 ▲卓球タイム 10:00 ▲卓球開放 13:30 18時閉館 (お風呂休み)	8 ★英会話クラブ 午前クラス10:00 午後クラス13:30 ●民踊 (自主練習) 13:30 ◎午後の軽体操 14:00 (お風呂休み)	9 ★シニアヨガ グループ1 10:00 グループ2 10:50 ◇PCサークル 13:30 ▲手芸活動 14:00	10 ★ほがらかクラブ 「音楽サロン」 10:00 ★パソコン初級者 午前クラス10:00 午後クラス13:30	11 ▲卓球サークル 10:00 ▲ぬり絵タイム 10:00 ●民踊 13:30	12 ★シニア体操 10:00 ★パソコン 中級者 13:30	13 ▲卓球タイム 10:00 ●詩吟 13:30
14 休館日	15 ★英会話クラブ 午前クラス10:00 午後クラス13:30 ●民踊 (自主練習) 13:30 (お風呂休み)	16 ▲ぬり絵タイム 10:00 ◇PCサークル 13:30 ◎午後の軽体操 14:00	17 ★ほがらかクラブ 「口腔ケア」 10:00 ★パソコン初級者 午前クラス10:00 午後クラス13:30 ▲レクダンス 13:30	18 ▲卓球サークル 10:00 ▲KOTO 活き粋体操 13:00 ▲ネイティブ指導 員と会話しよう! 14:00 ▲手芸活動 14:00	19 ★茶道(自習) 10:00 ▲お役立ち交流会 10:30 ▲輪踊り 13:30 ★パソコン 中級者 13:30 ★俳句(自習) 13:30	20 ★書道(自習) 10:00 ▲卓球開放 13:30
21 ▲卓球開放 13:30 18時閉館 (お風呂休み)	22 ★英会話クラブ 午前クラス10:00 午後クラス13:30 ●民踊 (自主練習) 13:30 ◎午後の軽体操 14:00 (お風呂休み)	23 勤労感謝の日	24 ★パソコン初級者 午前クラス10:00 午後クラス13:30	25 ▲卓球サークル 10:00 ▲輪投げ 13:30 ▲手芸活動 14:00	26 ▲ぬり絵タイム 10:00 ★パソコン 中級者 13:30 ◎午後の軽体操 14:00	27 ▲卓球タイム 10:00 ●詩吟 13:30
28 休館日	29 ★英会話クラブ 午前クラス10:00 午後クラス13:30 ▲健康センター 13:30 ●民踊 (自主練習) 13:30 (お風呂休み)	30 ▲スカット! ポール 10:00 ▲ぬり絵タイム 10:00 ◇PCサークル 13:30 ◎午後の軽体操 14:00	<div data-bbox="621 1750 1406 2061" data-label="Complex-Block"> <p>☆ぬり絵タイムが新しくなりました!☆</p> <p>36色の色鉛筆を用意し、ぬり絵も種類を増やしてお待ちしています。音楽を聴きながらリラックスしてぬり絵を塗って、楽しい時間を過ごしませんか? ご参加お待ちしております。 ※週1回</p> <p>★・・・定員に達しました ●・・・参加者募集中 ▲・・・当日自由参加できます ◇・・・PCサークル(会員制)</p> </div>			

☆長寿サポートセンターお役立ち交流会☆

「防災について～防災時に備えて必要なこと、必要なものとは～」

○11月19日(金) 10:30～11:30 場所：洋室 定員：25名 当日先着順です

講師：水口 健さん（防災備蓄コンサルタント）

当日は近隣の長寿サポートセンターのご案内もございます。



☆健康センター☆ テーマ：「足のつり大丈夫？」

○11月29日(月) 13:30～14:30 場所：洋室

講師：すすかぜ薬局 薬剤師さん・管理栄養士さん

足がっつてお困りではないですか？お話を聞いて一緒に学びましょう



☆午後の軽体操☆

○11月4日(木)・8日(月)・16日(火)・22日(月)・26日(金)・30日(火)

時間：14:00～15:30 場所：洋室 10月25日(月)より受付開始。

11月の軽体操の予約は**お一人月3回** 定員：25名

窓口にて受付けます。皆さまお誘いあわせの上、ご参加ください。



☆卓球サークル・卓球タイム・卓球開放に参加される皆様へ☆

卓球サークル(経験者)

卓球タイム(初心者)

卓球開放



3つのうち1つの事業に参加してください。

(各回、20名程度)

※当月内での卓球の事業変更はできません。

※卓球タイムでは月2回、経験のある利用者さんが指導して下さいます。



☆令和3年度 教室・事業のお知らせ☆



○追加募集事業 (民踊教室9名、詩吟教室10名)

※千田福社会館窓口でお申し込みください。

※各教室では初心者の方でも参加できるよう、講師の先生が優しく丁寧に指導しています。

興味のある教室があれば、まずは見学から始めてみませんか。未経験者大歓迎です！

◆自由参加できる事業（開催日は表面のカレンダーでご確認ください）

事業名	卓球タイム (初心者向け)	卓球開放	卓球サークル (経験者向け)	ネイティブ指導員と 会話しよう！
実施日	原則 月3回 (月2回指導あり)	原則 月3回	原則 木曜日 月3回	原則 第3木曜日 14:00～
レクダンス	活き粋体操だよ！ 全員集合！	輪踊り	輪投げ	午後の軽体操
10月から第3水曜日 13:30～15:00	原則 第3木曜日 13:00～13:30	原則 月2回 第1、3金曜日	原則 月1回	14:00～15:30 (表面カレンダーの日付に ◎のついている日)
スカット！ボール	ぬり絵タイム	カラオケ	ラジオ体操	手芸活動
原則 月2回	原則 週1回程度	しばらくお休みします。	10:40～10:50 (開館日に実施) ※館内行事により休止あり	14:00～15:30 (活動日は千田福社会館 だよりでご確認ください)